

食用煮益

儿童新健康



懒爸懒妈轻松周末厨房

Busy Mummy Easy Cooking



红黄蓝教育机构 编著 史燕来 主编 高影君 毛凤星 主审

中国工程院院士 国家食物与营养咨询委员会主任
北京师范大学教授 著名学前教育专家

卢良恕
卢乐山

特为本书题词



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

儿童新健康 食用煮益

懒爸懒妈轻松周末厨房

Busy Mummy Easy Cooking

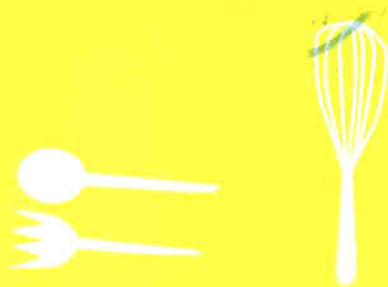
主 编：史燕来

副主编：蔺玉华 周伟娟

编 委：高寿岩 陈 瑶

金 秋 邓捷生 万选菊

主 审：高影君 毛凤星



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒爸懒妈轻松周末厨房 / 红黄蓝教育机构编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.1 (2010.2重印)
(儿童新健康食用煮益)
ISBN 978-7-303-10698-1

I. ①懒… II. ①红… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第227364号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大学出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子邮箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 210 mm × 190 mm
印 张: 6
字 数: 50千字
版 次: 2010年1月第1版
印 次: 2010年2月第2次印刷
定 价: 32.00元

策划编辑: 倪 花	责任编辑: 倪 花
美术编辑: 高 霞	装帧设计: Tina
责任校对: 李 菡	责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

注重科学飲食

促进健康成長

中国工程院院士 国家食物与营养咨询委员会主任

卢良恕

科学食谱促进幼儿 身心健康成长

北京师范大学教授 著名学前教育专家

卢乐山



Weekend Kitchen

“每天都给孩子提供丰富多样、营养均衡的食物，才能满足他们生长发育所需的能量和营养素，才能提高他们的身体素质和免疫力。”

前言 Preface

学龄前是孩子生长发育的关键时期。这一时期的孩子生长发育迅速，智力发展快，代谢旺盛，对营养物质特别是蛋白质和水，能量的需要量比成人相对较大，但胃肠消化功能又不成熟，所以很容易造成营养缺乏和消化不良。同时这一阶段的孩子常出现偏食、挑食、爱吃零食等不良习惯，如不及时纠正也易发生营养缺乏病。因此，只有每天都给孩子提供丰富多样、营养均衡的食物，才能满足他们生长发育所需的能量和营养素，才能提高他们的身体素质和免疫力。

但是现代生活的快节奏，让很多年轻父母疲于工

作，周末除了想休息，还想多些时间陪孩子。周末两天孩子的三顿营养餐成了年轻父母最头疼的问题。《懒爸懒妈轻松周末厨房》追求的就是年轻父母希望的快捷原则：原料好买、操作简单、技术含量低，但一定满足孩子挑剔的味蕾，而且营养科学，富含“益智成分”。

本书按春夏秋冬四个季节孩子的成长特点来提供孩子的营养早餐、能量午餐、健康晚餐和活力点心。为年轻父母提供搭配科学、简单易做的56餐营养食谱，帮助父母轻松解决孩子周末吃饭问题，让孩子的每一天成长都有均衡营养的保证。

红黄蓝教育机构创始人·总裁 史燕来



Weekend Kitchen

“请让他们带来海的味道和山的味道。”

前言

Preface

看过《窗边的小豆豆》一书的爸爸妈妈们一定还记得，小林校长是如何拜托家长们给孩子准备盒饭的：“请让他们带来海的味道和山的味道。”一句简单的话，把“营养平衡”这个重大话题形象地表达出来；同时，校长先生还强调“不要太奢侈”。

忙碌的工作生活节奏，让我们常常忘却了营养的平衡。我们在不知不觉间“以身作则”地告诉了孩子们，外卖、快餐、速冻食品、方便面是打发一餐的“好办法”；下馆子品尝各家美味，也成了日常生活中常常发生的情景。在家做饭给孩子吃这件最简单和朴素的事情，反而有些奢侈。

直到那些以损害孩子们身体健康和智力发育为代价的病症：肥胖、性早熟、神经系统永久性损伤等出现

时，才给大家敲响了警钟。

很喜欢这本红黄蓝教育机构编著的《懒爸懒妈轻松周末厨房》，书里丰富的菜肴操作起来既简单，又营养美味，是非常好的实操手册。

聪明的爸爸妈妈们赶紧行动起来吧，亲自下厨给孩子们做饭，把孩子的饮食健康牢牢地把握在自己手里，多吃新鲜的瓜果蔬菜、五谷杂粮，亲近绿色天然食品，帮助孩子们建立正确的营养认知，养成健康的饮食习惯。

等孩子们渐渐长大，也许他们记不住我们亲手制作的每一道饭菜，但他们健康的身体和终身受益的饮食习惯都将是巨大的财富，而童年记忆中幸福的味道，将永远难忘！

玉米妈妈

Content

目录

春季

儿童春季饮食注意

春季早餐

平衡膳食是儿童健康的基础 1

全麦面包 早餐奶 微波蒸蛋 草莓酱 20

玉米面蛋饼 土豆泥 菠菜粥 脐橙 22

中国儿童易缺乏的重要营养素 5

自制汉堡 红枣牛奶 香梨 24

春季午餐

改善烹饪方法 减少营养损失 6

红薯米饭 糖醋排骨 口蘑黄瓜 香菜萝卜丝汤 26

肉丝炒面 素炒三丝 南瓜粥 28

大米饭 菠萝鸡片 鸡蛋三丁 虾皮紫菜香菜汤 30

合理安排儿童的一日三餐 11

香米饭 浇汁鲷鱼 鸡蛋炒西红柿 小白菜豆腐汤 32

春季晚餐

美味和健康兼得的零食 14

双色小花卷 浇汁小丸子 金针菇拌豆芽 小米粥 34

金银饭 番茄鱼片 炒双花 大白菜豆腐汤 36

春饼 核桃仁拌莴笋 百合西米羹 38

紫米面小馒头 鲜笋肉丝 芝麻菠菜 二米粥 40

春季点心

蛋黄酥 42

豆沙酥饼 43

萝卜丝饼 43



Spring Summer Autumn Winter

夏季

儿童夏季饮食注意

夏季早餐

奶香馒头	面茶	酱鸡肝	火龙果	48
蔬菜营养饼	牛奶麦片粥	火腿肠	西瓜	50
葡萄干发糕	小米蛋奶粥	小泥肠	麻酱拌黄瓜	52

夏季午餐

绿豆饭	红烧平鱼	蚝油生菜	丝瓜面筋汤	54
南瓜饭	四喜丸子	香菇油菜心	菠菜蛋花汤	56
二米饭	自制肉肠	蛋炒莴笋木耳	草菇菜心汤	58
大米饭	苋菜汆丸子	田园虾仁	紫菜豆腐蛋花汤	60

夏季晚餐

荷叶饼	肉片木耳荸荠	鸡蛋炒西葫芦	小米绿豆粥	62
小枣窝头	肉末烧茄子	番茄菜花	虾皮紫菜汤	64
三鲜包	糖醋苦瓜	香菜丝瓜汤		66
肉末茄子面	三彩腐竹	绿豆汤		68

夏季点心

绿豆糕	70
黄油果料蛋糕	71
粽子	71



Content

目录

秋季

儿童秋季饮食注意

秋季早餐

三明治 鲜牛奶 五香杂豆 京糕梨	76
胡萝卜小米粥 肉龙 伊丽莎白瓜	78
鸳鸯枣泥酥 热牛奶 五香鹌鹑蛋 大麦粥 苹果	80



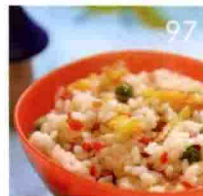
秋季午餐

猪肉茴香煎饼 凤尾鱼 金勾黄瓜 大麦粥	82
红豆饭 白干芹菜 珍珠丸子 莲藕玉米羹	84
大米饭 焖酥鱼 鸡蛋彩椒白菜卷 豆芽大骨头汤	86
葡萄干米饭 酱香鸭块 三鲜豆腐 芝麻拌菠菜 萝卜粉丝汤	88



秋季晚餐

油盐卷 糖醋土豆块 多彩肉丝 枸杞玉米粥	90
果仁包 煎藕合 红丝西兰花 牡蛎汤	92
烫面蒸饺 蔬菜沙拉 玉米面红薯粥 盐水鸭肝	94
什锦炒饭 棒骨白菜豆腐汤	96



秋季点心

蒸芋头	98
蒸玉米	98
桂花莲茸酥条	99



Spring Summer Autumn Winter

冬季

儿童冬季饮食注意

冬季早餐

芝麻烧饼 豆腐脑肉末卤 香蕉	104
麻酱糖花卷 素鸡小白菜粥 虾皮摊鸡蛋 苹果	106
千层饼 酱猪肝 鸡蛋柳叶汤 奶酪 鸭梨	108



106

冬季午餐

大麦米饭 红焖羔羊肉 冰糖山楂 三色瓜条 鱼丸小白菜汤	110
糖醋心里美 彩色水饺 酱牛肉 原汤	112
腊八粥 糊塌子 肉片鲜菇油菜	114
大米饭 鸡蛋大白菜胡萝卜 糖醋带鱼 棒骨海带汤	116



111

冬季晚餐

蔬菜花卷 虾皮紫菜三鲜馄饨 豆腐白菜	118
肉炒芥兰 荷叶枣饼 清炒黄豆芽 葡萄干杏仁粥	120
山药饭 木须肉 乌鱼蛋花汤 烧二冬	122
五彩蔬菜丝 香菜牛肉面 白萝卜大骨汤	124



123

冬季点心

蒸红薯	126
南瓜包	126
山药饼	127



126

平衡膳食是儿童健康的基础



人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养素也各不相同，任何一种天然的食物都不能提供人体必需的全部营养素。学龄前儿童正处于生长发育的阶段，新陈代谢旺盛，对各种营养素的需要相对高于成人。儿童的膳食也必须是由多种食物组成的平衡膳食，这样才能满足他们生长发育的需求。

谷类食物是人体能量的主要来源，可为人体提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。学龄前儿童的膳食也应该以谷类食物为主，并适当注意粗细粮的合理搭配。

蔬菜和水果所含的营养成分不完全相同，不能相互替代。在给学龄前儿童制作蔬菜时，要注意将蔬菜切小、切细以利于儿童咀嚼和吞咽。同时还要注意蔬菜水果品种、颜色和口味的变化，引发儿童吃蔬菜和水果的兴趣，鼓励他们多吃。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物蛋白的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育。

学龄前儿童由于生长发育快，需要的铁较多，但是内源性可利用的铁较少，需要更多依赖食物铁的补充。学龄前儿童铁的适宜摄入量为每日12mg，动物肝脏、瘦肉是铁的良好来源，膳食中丰富的维生素C有助于铁的吸收。

我国部分儿童存在边缘性锌缺乏症。学龄前儿童锌每日推荐摄入量为12mg, 碘50 μ g。锌最好的食物来源是贝类食物, 如牡蛎、扇贝等; 含碘较高的食物主要是海产品, 如海带、紫菜、海鱼、海虾等。学龄前儿童每周应至少吃一次海产品。

每天饮奶、常吃大豆及其制品

学龄前儿童每日平均骨骼钙储留量为100mg~150mg，学龄前儿童钙的适宜摄入量为每日800mg。奶及奶制品钙含量丰富、吸收率高，是儿童最理想的钙来源。每日饮用300ml~600ml牛奶，可保证学龄前儿童钙的摄入量达到适宜水平。同时，奶是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值很高的天然食品。每天饮奶有助于满足学龄前儿童生长的需求。

大豆是我国的传统食物，含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙和维生素B1、B2、烟酸等。为避免如今城市儿童摄入过多肉类带来的不利影响，建议常吃大豆及其制品。



膳食清淡少盐，正确选择零食，少喝含糖高的饮料

为了保护学龄前儿童较敏感的消化系统，避免干扰或影响儿童对事物本身的感知和喜好，他们的膳食应清淡、少盐、少油脂（每天25g~30g），并避免添加辛辣等刺激性物质和调味品。食盐过多，不仅会导致儿童血压增高，引起水肿，还将导致上呼吸道感染，同时会直接影响儿童体内对锌、钾元素的吸收，导致儿童缺锌和钾。在为学龄前儿童做菜时，应尽可能保持食物的原汁原味，让他们首先品尝和接纳各种食物的自然味道。

学龄前儿童新陈代谢旺盛，活动量多，为了补充不足的能量和营养素，应在儿童一日三餐两点之外添加一点零食。

食量与体力活动要平衡，保证正常体重增长

对于生长发育活跃的学龄前儿童，总能量供给与能量消耗应保持平衡。长期能量摄入不足可导致儿童生长发育迟缓、消瘦和抵抗力下降，相反摄入过多可产生超重和肥胖。

不挑食，不偏食，培养良好饮食习惯

学龄前儿童是培养良好饮食行为和习惯的最重要和最关键阶段。帮助他们养成良好饮食习惯，需要特别注意以下几方面：合理安排饮食，定时、定量用餐；饭前不吃零食；饭前洗手，饭后漱口；养成自己吃饭的习惯；吃饭时要专心，不边玩边吃；吃饭时要细嚼慢咽，最好能在30分钟之内吃完；不要一口饭一口汤或吃汤泡饭；不宜用食物作为奖励。

吃清洁卫生、未变质的食物

平衡膳食、合理营养的实现，建立在食品安全的基础上。进餐环境、餐具和供餐者的健康和卫生状况都会影响进餐卫生。要严把病从口入关，预防食物中毒。注意食品包装上的说明，尤其是生产日期、保质期、储存条件、营养成分等信息。



中国儿童易缺乏的重要营养素

营 养 素		生 理 功 能	主 要 食 物 来 源
碳水化合物		构成机体、提供热能、维持心脏大脑功能、调节脂肪代谢。	米、面、薯、根茎类
脂 肪		提供热能；构成机体；维持体温、保护内脏，为人体提供必需的脂肪酸，促进机体对脂溶性维生素的吸收。	动物体脂、黄油、酥油、鱼油、植物油、花生、核桃
蛋 白 质		构成机体；提供热能；维持肌体新陈代谢和各类物质在体内的输送；维持渗透压及体液的平衡；维持免疫系统正常工作。	禽畜肉、鱼、大豆、豆制品、蛋、奶
矿 物 质	钙	构成骨骼和牙齿，维持正常心肌收缩，参与凝血过程。	奶制品、硬果、豆制品、虾皮
	镁	维持中枢神经系统的功能、保证心肌正常收缩。	绿色蔬菜、水果、海带、紫菜、豆类、坚果、玉米等
	铁	形成血液中的血红蛋白；将氧从肺转移到身体的其他部分。	血豆腐、蛋黄、动物肝脏、瘦肉、海带、黑木耳
	锌	促进生长发育、维持正常食欲、正常的免疫功能，促进性器官发育。	牡蛎、蛭子、扇贝、动物肝、瘦肉、蛋黄、蘑菇、豆类、小麦、坚果、海带等
	碘	调节甲状腺的功能，维持正常的生长发育。	海带、紫菜、海鱼等海产品、加碘盐
维 生 素	维生素A	维持正常视觉、促进骨骼、牙齿正常生长，调节上皮组织细胞的生长，防止皮肤黏膜角质化，增强抵抗力。	肝、奶油、全脂乳酪、蛋黄、深绿色、黄色蔬菜和黄色水果
	维生素D	提高机体对钙、磷的吸收，促进骨骼钙化和牙齿健全。	鱼肝油、蛋黄、奶类
	B族维生素	B1参与能量代谢；维持大脑心脏的正常功能。	酵母、全麦粉、燕麦片、干果、瘦肉、动物内脏
		B2促进细胞的氧化还原；在脂肪、蛋白质和糖的代谢中起到酶的作用。	动物内脏、蛋、奶、绿叶菜等
维生素C		提高免疫力；改善铁、钙的吸收和叶酸的利用率；促进牙齿和骨骼的生长。	新鲜的蔬菜水果
水		构造人体的主要成分；是各种营养物质的载体；代谢所产生的废物靠水来运载、排出体外；调节体温、滋润皮肤、润滑关节等组织。	60%～70%来自饮食，30%～40%靠饮水补充
膳食纤维		吸附大量水分，增加粪便量，促进肠蠕动，加快粪便的排泄。	麦麸、谷类、麦片、燕麦、薯类、豆类、蔬菜